సాక్షి
నారాయణపేట

ఆదివారం । 28 । సెప్టెంబర్ । 2025



కాత్యాయని.. కనికరించమ్మా

నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం జోగుళాంబ అమ్మవారు క్యాతాయనిదే విగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు.

-IIలో ▸



గంగమ్మ గలగల

ఉమ్మడి జిల్లాలోని జలాశయాలకు శనివారం వరద వచ్చి చేరుతుండటంతో గేట్లు ఎత్తి దిగువకు నీటిని వదిలారు.

-IIలో ▸

గరిష్టం/కనిష్టం
29.0 /20.5

వాతావరణం

రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అడపాదడపా ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

- జీసీలకు 42 శాతం ప్రకారం స్థానాల కేటాయింపు
- గ్రామపంచాయతీలకు సైతం రిజర్వేషన్ల ప్రకటన
- ఉమ్మడి జిల్లాలో బీసీలకు 32 చొప్పున జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలు
- పోటీకి సిద్ధమవుతున్న ఆశావహులు

ఇక స్థానిక సమరం

జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాల రిజర్వేషన్లు ఖరారు



సాక్షి ప్రతినిధి, మహబూబ్‌నగర్/ సాక్షి, నాగర్‌కర్నూల్: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు ప్రభుత్వం రిజర్వేషన్ల ఖరారు, ప్రకటనతో ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా ఆశావహుల సందడి మొదలైంది. శనివారం జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ, గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులు, వార్డు సభ్యుల స్థానాలకు అధికారులు రిజర్వేషన్లను ఖరారు చేశారు. ఈసారి స్థానిక ఎన్నికల్లో బీసీ వర్గాలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తామని ప్రకటించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. ఆ మేరకు రిజర్వేషన్లు కేటాయించింది. కీలకమైన రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ పూర్తికావడంతో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ ఎప్పుడెప్పుడు వస్తుందోనన్న ఉత్కంఠ నెలకొంది. కాగా..స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సంబంధించి రెండు రోజుల కిందటే రిజర్వేషన్ల కసరత్తు పూర్తయింది. ఈ క్రమంలో ముసాయిదా రిజర్వేషన్ల జాబితాను శనివారం జిల్లాల్లో వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధుల ఎదుట ప్రదర్శించారు. ఈ క్రమంలో కలెక్టరేట్‌లు, ఎంపీడీఓ కార్యాలయాల వద్ద పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు క్యూకట్టారు. ఈసారి ఎన్నికల్లో బీసీలకు అధికంగా సీట్లు కేటాయించడంతో బీసీ వర్గాల్లో ఆశావహుల్లో ఉత్సాహం నెలకొంది. ప్రధాన పార్టీలు ఇప్పటికే ఎన్నికల వ్యూహాలతో కసరత్తు ప్రారంభించగా, రిజర్వేషన్ల ఖరారుతో స్థానిక పోరు మరింత వేడెక్కింది. ఉమ్మడి జిల్లాలో మొత్తం 77 జెడ్పీటీసీ స్థానాలు ఉండగా.. బీసీలకు 32, ఎస్సీలకు 17, ఎస్టీలకు 7, జనరల్‌కు 21 స్థానాలు కేటాయించగా.. వీటిలో జనరల్ 12, జనరల్ మహిళ 9, బీసీ జనరల్ 17, బీసీ మహిళ 15, ఎస్సీ జనరల్ 11, ఎస్సీ మహిళ 6, ఎస్టీ జనరల్ 5, ఎస్టీ మహిళ 2 రిజర్వ్ స్థానాల ఉన్నాయి. 77 ఎంపీపీ స్థానాల్లో 77 ఎంపీపీ స్థానాలకు సంబంధించి బీసీలకు 32, ఎస్సీలకు 15, ఎస్టీలకు 7, జనరల్‌కు 23 స్థానాలు కేటాయించగా.. వీటిలో జనరల్ 13, జనరల్ మహిళ 10, బీసీ జనరల్ 17, బీసీ మహిళ 15, ఎస్సీ జనరల్ 9, ఎస్సీ మహిళ 6, ఎస్టీ జనరల్ 5, ఎస్టీ మహిళకు 2 స్థానాల చొప్పున రిజర్వ్ చేశారు.

ఉమ్మడి జిల్లాలో జెడ్పీటీసీ స్థానాల రిజర్వేషన్లు ఇలా..

జిల్లా	స్థానాలు	జనరల్	జనరల్ మహిళ	బీసీ జనరల్	బీసీ మహిళ	ఎస్సీ జనరల్	ఎస్సీ మహిళ	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్టీ మహిళ
మహబూబ్‌నగర్	16	3	1	4	3	2	1	1	1
నాగర్‌కర్నూల్	20	2	2	4	3	4	2	2	1
నారాయణపేట	13	2	2	3	3	1	1	1	0
జోగుళాంబ గద్వాల	13	2	2	3	3	2	1	0	0
వనపర్తి	15	3	2	3	3	2	1	1	0
మొత్తం స్థానాలు	77	12	9	17	15	11	6	5	2

ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎంపీపీ స్థానాల రిజర్వేషన్లు ఇలా..

జిల్లా	స్థానాలు	జనరల్	జనరల్ మహిళ	బీసీ జనరల్	బీసీ మహిళ	ఎస్సీ జనరల్	ఎస్సీ మహిళ	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్టీ మహిళ
మహబూబ్‌నగర్	16	2	2	4	3	2	1	1	1
నాగర్‌కర్నూల్	20	3	2	4	4	2	2	2	1
నారాయణపేట	13	2	2	3	3	1	1	1	0
జోగుళాంబ గద్వాల	13	3	2	3	2	2	1	0	0
వనపర్తి	15	3	2	3	3	2	1	1	0
మొత్తం స్థానాలు	77	13	10	17	15	9	6	5	2

జెడ్పీ చైర్మన్/చైర్‌పర్సన్ రిజర్వేషన్లు ఇలా..

మహబూబ్‌నగర్ బీసీ మహిళ	నాగర్‌కర్నూల్ బీసీ మహిళ
నారాయణపేట జనరల్ మహిళ	జోగుళాంబ గద్వాల ఎస్సీ జనరల్
వనపర్తి బీసీ మహిళ	

మూడు జెడ్పీ చైర్మన్లు బీసీ మహిళలకే..

ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఐదు జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ స్థానాల్లో మూడు బీసీ మహిళలకు రిజర్వ్ చేయగా.. ఒకటి ఎస్సీ జనరల్, మరొకటి జనరల్ మహిళకు కేటాయించారు. మహబూబ్‌నగర్, నాగర్‌కర్నూల్, వనపర్తి జిల్లాల జెడ్పీ చైర్మన్ల రిజర్వేషన్లను బీసీ మహిళ కు కేటాయించగా, నారాయణపేట జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ స్థానం జనరల్ మహిళ, జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ స్థానాన్ని ఎస్సీ జనరల్‌కు కేటాయించారు. దీంతో ఉమ్మడి జిల్లాలో నాలుగు జెడ్పీస్థానాలు మహిళలకే రిజర్వ్ చేయడంతో.. పదవులపై ఆశలు పెట్టుకున్న నాయకులు నిరాశకు గురవుతున్నారు.

జీఓ అమలుపై సందిగ్ధం..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీ వర్గాలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లను అమలు చేస్తూ జీఓను విడుదల చేసింది. ఈ జీఓ ఆధారంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని భావిస్తోంది. ఎన్నికల నిర్వహణకు ఏ క్షణంలోనైనా నోటిఫికేషన్ వెలువడవచ్చన్న అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఈ క్రమంలో బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుపై పలువురు హైకోర్టుకు వెళ్లిన నేపథ్యంతో జీఓ అమలుపై సందిగ్ధం నెలకొంది. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన జీఓ మేరకు ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారా, లేక కోర్టు తీర్పునకు లోబడి ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారా అన్నదానిపై ఉత్కంఠ నెలకొంది.

'ప్రాదేశిక' రిజర్వేషన్లు ఖరారు



అఖిలపక్షం సమక్షంలో రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేస్తున్న అధికారులు

నారాయణపేట: ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల రిజర్వేషన్లు ఖరారయ్యాయి. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీఓ 9 ప్రకారం కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్ దిశానిర్దేశంతో శనివారం కలెక్టరేట్‌లోఅఖిలపక్షం సమక్షంలో జిల్లాలోని 136 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు ఆర్డీఓ రాంచందర్ నాయక్, డీఆర్డీఓ మొగులప్పలు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేసి వివరాలు వెల్లడించారు. 2019 ఎన్నికల్లో ఎంపీటీసీ స్థానాలకు సంబంధించిన రిజర్వేషన్లు ముందుంచి.. వాటి స్థానంలో రొటేషన్ పద్ధతిన రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, జనరల్ స్థానాల్లో సైతం 50శాతం మహిళలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించారు. ముందుగా మహిళా స్థానాలను లక్కీడిప్ ద్వారా ఎంపిక చేశారు. అదే విధంగా జిల్లాలోని పంచాయతీల రిజర్వేషన్లు సైతం అఖిలపక్షం సమక్షంలో నిర్ణయించారు. అయితే ఇంకా రిజర్వేషన్లు అధికారికంగా ప్రకటించలేదని అధికారులు చెబుతున్నారు.

జిల్లాలో ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ రిజర్వేషన్లు ఇలా..

మండలం	ఎంపీపీ 2019	ఎంపీపీ 2025	జెడ్పీటీసీ 2019	జెడ్పీటీసీ 2025
మద్దూర్	జనరల్ (మహిళ)	ఎస్టీ(జనరల్)	జనరల్	ఎస్టీ (జనరల్)
కోస్గి	జనరల్	ఎస్సీ (మహిళ)	జనరల్	ఎస్సీ (మహిళ)
ఊట్కూర్	బీసీ (మహిళ)	ఎస్సీ (జనరల్)	బీసీ	ఎస్సీ (జనరల్)
దామరగిద్ద	ఎస్సీ	బీసీ (జనరల్)	ఎస్సీ (మహిళ)	బీసీ (జనరల్)
మాగనూర్	ఎస్సీ (మహిళ)	బీసీ (జనరల్)	ఎస్సీ	బీసీ (మహిళ)
నర్వ	జనరల్	బీసీ (మహిళ)	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ (మహిళ)
నారాయణపేట	జనరల్	బీసీ (మహిళ)	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ (జనరల్)
మరికల్	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ (జనరల్)	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ (జనరల్)
కృష్ణా	బీసీ	జనరల్	జనరల్	బీసీ (మహిళ)
మక్తల్	బీసీ	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ	జనరల్ (మహిళ)
గుండుమాల్	-	జనరల్ (మహిళ)	బీసీ (మహిళ)	జనరల్
కొత్తపల్లి	-	జనరల్	జనరల్	జనరల్ (మహిళ)
ధన్వాడ	ఎస్టీ (మహిళ)	జనరల్	ఎస్టీ (మహిళ)	జనరల్



బ్రాహ్మణవాడ చౌడేశ్వరిమాత ఆలయంలో వారాహిదేవిగా దర్శనమిస్తున్న అమ్మవారు



అంబా భవాని ఆలయంలో లలితా త్రిపురసుందరి అలంకరణలో..

అమ్మలగన్న అమ్మ దుర్గమ్మ

నారాయణపేట టౌన్: ఆదిపరాశక్తి... ఆశ్రిత పక్షపాతి దుర్గమ్మ భక్తులచే విశేష పూజలు అందుకుంటున్నారు. దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం పలు ఆలయాల్లో అమ్మవారి మూలప్రతిమలు, ఉత్సవ మూర్తులను వివిధ రూపాల్లో అలంకరించి పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీఅంబా భవాని ఆలయంలో శ్రీలలితా త్రిపురసుందరిగా, శక్తిపీఠంలో శాకాంబరీదేవిగా, బ్రాహ్మణవాడ చౌడేశ్వరి ఆలయంలో వారాహిదేవి రూపంలో అమ్మవారు భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆయా ఆలయాల్లో అమ్మవారికి అభిషేకం, పుష్పాలంకరణ, కుంకుమార్చన, మహామంగళహారతి తదితర పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

లక్ష్మణ్ బాపూజీ సేవలు చిరస్మరణీయం



కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న అదనపు కలెక్టర్ శ్రీను

నారాయణపేట: స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ సేవలు చిరస్మరణీయమని అదనపు కలెక్టర్ శ్రీను అన్నారు. జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం కలెక్టరేట్‌లో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. నిబద్ధత కలిగిన నాయకుడిగా, వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతే ధ్యేయంగా తెలంగాణ కోసం పోరాడిన మహనీయుడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ అని కొనియాడారు. ఆయన ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ట్రెయినీ కలెక్టర్ ప్రణయ్‌కుమార్, కలెక్టరేట్ ఏఓ జయసుధ, బీసీ సంక్షేమశాఖ అధికారి ఖలీల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల మన్ననలు పొందేలా విధులు నిర్వర్తించాలి



కృష్ణా పోలీస్‌స్టేషన్‌లో రికార్డులను పరిశీలిస్తున్న డీఎస్పీ లింగయ్య

కృష్ణా: పోలీసు సిబ్బంది ప్రజల మన్ననలు పొందేలా విధులు నిర్వర్తించాలని.. విధి నిర్వహణలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని డీఎస్పీ లింగయ్య అన్నారు. శనివారం కృష్ణా పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఆయన ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పలు రికార్డులను పరిశీలించడంతో పాటు పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తు పురోగతిని తెలుసుకున్నారు. రికార్డుల నిర్వహణ, స్టేషన్ శుభ్రత, ప్రజాసేవలపై సమీక్షించారు. కేసుల దర్యాప్తులో పారదర్శకత, పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తు, నేరాల నియంత్రణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై డీఎస్పీ పలు సూచనలు చేశారు. పోలీసు ఉద్యోగం ఎంతో బాధ్యతతో కూడుకున్నదని.. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బాధ్యతలను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దన్నారు. విలేజ్ పోలీస్ అధికారులకు కేటాయించిన గ్రామాల్లో నిత్యం పర్యటిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండాలని తెలిపారు. నేరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. డీఎస్పీ వెంట సీఐ రాంలాల్, ఎస్‌ఐ నవీద్‌పాషా ఉన్నారు.

ఎస్పీగా వినీత్



నారాయణపేట: జిల్లా నూతన ఎస్పీగా వినీత్ నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ విధులు నిర్వర్తిస్తున్న ఎస్పీ యోగేష్ గౌతమ్‌ను రాజేంద్రనగర్ డీసీపీగా బదిలీ చేస్తూ ఉన్నతాధికారులు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఆయన స్థానంలో మదాపూర్ డీసీపీగా పనిచేస్తున్న వినీత్‌ను నియమించారు.

బతుకమ్మ.. బతుకమ్మ ఉయ్యాలో..



బతుకమ్మ.. బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. అంటూ శనివారం జిల్లావ్యాప్తంగా బతుకమ్మ సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. మహిళలు, యువతులు తీరొక్క పూలతో బతుకమ్మలను అందంగా అలంకరించి ఆడి పాడారు. అనంతరం బతుకమ్మలను సమీపాల్లోని చెరువులు, కుంటల్లో నిమజ్జనం చేశారు.

- వివరాలు 9లో..

ప్రైవేటు స్కూళ్లపై చర్యలు తీసుకోవాలి



నారాయణపేట రూరల్: ప్రభుత్వ ఆదేశాలు పాటించకుండా దసరా సెలవుల్లో ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్న ప్రైవేటు స్కూళ్లపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఏబీవీపీ జిల్లా కన్వీనర్ నరేష్, నగర కార్యదర్శి సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. శనివారం జిల్లాకేంద్రంలోని పలు పాఠశాలల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక తరగతులను ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో బహిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రైవేటు పాఠశాలలను నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నడుపుతున్నా విద్యాశాఖ అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం సరి కాదన్నారు. విద్యార్థులు అన్నిరకాల ఉత్సవాల్లో పాల్గొనాలని.. మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురిచేయొద్దని కోరారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు వెంకటేశ్, ఇంతియాజ్, చరణ్రెడ్డి, వివేకానంద, ఓంకార్, అరుణ్, అజయ్, సంతోష్, మురళీధర్, అనిల్ పాల్గొన్నారు.

కనీస వేతనం రూ.26 వేలు చెల్లించాలి



మాట్లాడుతున్న యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కిరణ్

మద్దూరు: మున్సిపల్ కార్మికులకు కనీస వేతనం రూ. 26వేలు చెల్లించాలని తెలంగాణ ప్రగతిశీల మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కిరణ్ డిమాండ్ చేశారు. శనివారం మద్దూరులో మున్సిపల్ కార్మికులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలోని మున్సిపాలిటీల్లో 65వేల మంది కార్మికులు పనిచేస్తుండగా.. కేటగిరీల వారీగా వేతనాలు అందిస్తున్నారన్నారు. ప్రస్తుతం పెరిగిన ధరలకు వీరి వేతనం ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదన్నారు. అప్‌గ్రేడ్ అయిన మున్సిపాలిటీల్లో 5 నెలలుగా వేతనాలు అందడం లేదని తెలిపారు. ప్రతి కార్మికుడికి రూ. 26వేల వేతనం ఇవ్వడంతో పాటు ఈఎస్ఐ వర్తింపజేయాలని, పెండింగ్ వేతనాలు చెల్లించాలని, 2025 జనాభా ప్రాతిపదికన సిబ్బందిని నియమించి పనిభారం తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ నాయకులు నర్సింహులు, ఆంజనేయులు, భీములు, వెంకటప్ప, కేశవులు, రాములు, కృష్ణ, మహిపాల్, శంకరప్ప పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

పెంకుటిల్లు కూలి బాలుడు మృతి

● ముగ్గురు చిన్నారులకు తప్పిన ముప్పు


ఆదిత్య (ఫైల్)

మక్తల్: జూరాల వెనుక జలాల్లో ముంపునకు గురైన మండలంలోని అనుగొండలో శనివారం పెంకుటిల్లు కూలి ఓ బాలుడు మృతిచెందాడు. గ్రామస్తుల కథనం మేరకు.. గ్రామానికి చెందిన సురేష్, జమున దంపతులకు ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నాయి. పెద్ద కుమారుడు ఆదిత్య (10) హైదరాబాద్‌లో అవ్వ దగ్గర ఉండి 5వ తరగతి చదువుకుంటుండగా.. దసరా సెలవులు రావడంతో స్వగ్రామానికి వచ్చాడు. శనివారం తోటి ముగ్గురు స్నేహితులతో కలిసి ఇంటి పక్కనే ఉన్న పెంకుటింట్లో ఆడుకుంటుండగా ఒక్కసారిగా కూలిపోయింది. ఆదిత్య పెంకుల మధ్యన ఇరుక్కుపోగా మిగతా వారు బయటకు పరుగెత్తారు. చుట్టపక్కల వారు అక్కడికి చేరుకొని తీవ్రంగా గాయపడిన బాలుడిని వెంటనే మక్తల్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యంలో మృతిచెందాడు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, రెవెన్యూ సిబ్బంది హుటాహుటిన ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని వివరాలు సేకరించారు. తండ్రి సురేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించినట్లు ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మిరెడ్డి తెలిపారు.

విద్యార్థిపై దాడి కేసులో రిమాండ్



మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థిపై జరిగిన దాడి కేసులో ఇద్దరిని రిమాండ్‌కు తరలించగా మరో యువకుడు పరారీలో ఉన్నాడు. దాడి కేసు వివరాలను శనివారం వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో సీఐ అప్పయ్య వెల్లడించారు. మూసాపేటకు చెందిన సాయిచరణ్ తన స్నేహితులు అఖిల్, మూర్తి, రామ్‌చరణ్‌తో కలిసి ఈ నెల 16న సాయంత్రం ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాల నుంచి బస్టాండ్‌కు వెళ్లడానికి బండ్లగేరి మీదుగా వస్తున్నారు. గణేష్‌నగర్ సమీపంలోని ఆంజనేయస్వామి ఆలయం వద్ద శివ, మల్లేష్, హర్ష అనే ముగ్గురు యువకులతో పాటు మరికొందరు కలిసి సాయిచరణ్ అతని స్నేహితులను అడ్డగించి రూ.20 కావాలని అడిగారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థులు డబ్బులు లేవని వెళ్లిపోతుండగా సాయిచరణ్‌పై మల్లేష్, శివ దాడి చేశారు. బాధితుడికి తీవ్రగాయం కావడంతో స్నేహితులు ఆస్పత్రికి తరలించారు. శనివారం రైల్వే స్టేషన్‌లో దాడి చేసిన యువకులు శివ, హర్షను అదుపులోకి తీసుకోగా మరో యువకుడు పరారీలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. నిందితులను కోర్టులో హాజరుపరిచి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు సీఐ పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్‌ఐ శీనయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముగ్గురు రిమాండ్

మహబూబ్‌నగర్ క్రైం: మద్యం తాగిన తర్వాత ఇంటి దగ్గర విడిచిపెడతాం అంటూ ముగ్గురు వ్యక్తులు కలిసి ఒకరిపై దాడి చేసి సెల్‌ఫోన్, బ్యాగ్ ఎత్తుకెళ్లిన కే‌సులో టూటౌన్ పోలీసులు ముగ్గురిని రిమాండ్‌కు తరలించారు. టూటౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎస్‌ఐ విజయ్‌భాస్కర్ వివరాలు వెల్లడించారు. తిర్మలాయిపల్లికి చెందిన నరేష్, శ్రీకాంత్, రామస్వామి ముగ్గురు కలిసి ఈ నెల 26న రాత్రి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాకేంద్రంలోని పాలమూరు మద్యం దుకాణంలో మద్యం తాగుతున్న క్రమంలో మెట్టుగడ్డకు చెందిన బీఎంఎస్ వైద్యుడు నర్సింహతో పరిచయం పెంచుకున్నారు. ఆ తర్వాత నలుగురు కలిసి మద్యం తాగిన తర్వాత రాత్రి 10 గంటల సమయంలో నర్సింహను ఇంటి దగ్గర విడిచిపెడుతాం అంటూ బైక్‌పై ఎక్కించుకుని ఎదిర శివారుకు తీసుకువెళ్లి అతనిపై దాడి చేసి ఫోన్, బ్యాగ్ ఎత్తుకువెళ్లారు. ఈ ఘటనపై బాధితుడు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి ముగ్గురు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు ఎస్‌ఐ వెల్లడించారు.

గంగమ్మ గలగల

● జూరాలకు భారీగా వరద
● ప్రాజెక్టు 39 క్రస్టుగేట్ల ఎత్తివేత
● 4.64లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు దిగువకు విడుదల


కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టు వద్ద సందర్శకుల సందడి

ధరూరు/దేవరకద్ర/మదనాపురం: ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని ప్రాజెక్టులకు భారీగా వరద వచ్చి చేరుతోంది. ఎగువ నుంచి వస్తున్న వరదకు అనుగుణంగా ప్రాజెక్టుల గేట్లను ఎత్తి దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రియదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టుకు శుక్రవారం రాత్రి 9 గంటల వరకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో ఉండగా.. శనివారం రాత్రి 7:30 గంటల వరకు ఇన్‌ఫ్లో 4.31లక్షల క్యూసెక్కులకు పెరిగినట్లు పీజేపీ అధికారులు తెలిపారు. దీంతో ప్రాజెక్టు వద్ద 39 క్రస్టుగేట్లను ఎత్తి 4,63,982 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటి మట్టం 9.657 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 8.068 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

నిలిచిన విద్యుదుత్పత్తి

ఆత్మకూర్: జూరాలకు భారీగా వరద వస్తుండటంతో జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల్లో విద్యుదుత్పత్తి నిలిచిపోయింది. ఇప్పటి వరకు ఎగువ, దిగువ కేంద్రాల్లో 741.652 మి.యూనిట్ల విద్యుదుత్పత్తి చేపట్టినట్లు ఎస్‌ఈ శ్రీధర్ తెలిపారు.

❁ భారీ వర్షాలతో కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టుకు వరద పెరగడంతో 6 గేట్లను తెరిచి 10వేల క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేశారు. శుక్రవారం నుంచి ప్రాజెక్టు గేట్లను తెరవడంతో సందర్శకులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. ఓవైపు వర్షం కురుస్తున్నా సందర్శకులు మూసిన గేట్ల నుంచి జాలువారుతున్న నీటిలో మునిగి తేలారు. పిల్లలు, పెద్దలు నీటిలో ఈదుతూ సెల్ఫీలు దిగారు. కొందరు యువకులు చేపలు పడుతూ కనిపించారు.

❁ రామన్‌పాడు జలాశయానికి వరద ఉధృతి పెరిగింది. ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలకు తోడు కోయిల్‌సాగర్, సరళాసాగర్ జలాశయాల నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. జలాశయం 6 గేట్లు ఎత్తి 36వేల క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు వదులుతున్నారు.

❁ సరళాసాగర్ ప్రాజెక్ట్‌కు భారీగా వరద వచ్చి చేరడంతో సైఫాన్లు ఆటోమెటిక్‌గా తెరుచుకున్నాయి. 3 ప్రైమరీ, 3 వుడ్ సైఫన్ల ద్వారా 11,859 క్యూసెక్కుల నీరు దిగువకు పారుతోంది. మదనాపురం సమీపంలోని వాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుండటంతో రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. మదనాపురం వద్ద కాజ్‌వే మునిగిపోయింది. వనపర్తి, ఆత్మకూర్, అమరచింత, చిన్నచింతకుంట, మదనాపూర్, కొత్తకోట మండలాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి.


రామన్‌పాడు ప్రాజెక్టు గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద


జూరాల నుంచి 39 క్రస్టుగేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద


సరళాసాగర్ సైఫన్ల నుంచి దిగువకు పారుతున్న నీరు

హోరాహోరీగా..


క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకుంటున్న ఉమ్మడి జిల్లా ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షుడు ఎన్పీ వెంకటేశ్

● రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ ఫుట్‌బాల్ పోటీలు
● సెమీస్‌కు మహబూబ్‌నగర్, వనపర్తి, గద్వాల, కరీంనగర్ జట్లు

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ పురుషుల ఫుట్‌బాల్ పోటీలు హోరాహోరీగా కొనసాగుతున్నాయి. వర్షం కారణంగా మహబూబ్‌నగర్ మెయిన్ స్టేడియంలో జరగాల్సిన లీగ్ మ్యాచ్‌లను శనివారం జడ్చర్ల పట్టణంలో నిర్వహించారు. ఆతిథ్య మహబూబ్‌నగర్ పురుషుల జట్టు సెమీస్‌కు చేరింది. క్వార్టర్‌ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో మహబూబ్‌నగర్ జట్టు 1–0 గోల్స్ తేడాతో రంగారెడ్డి జట్టుపై విజయం సాధించింది. క్వార్టర్‌ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో కరీంనగర్ 1–0 గోల్స్ తేడాతో సిద్దిపేట జట్టుపై విజయం సాధించి సెమీస్‌కు చేరింది.

టై బ్రేకర్ ద్వారా ఫలితాలు

వనపర్తి–మెదక్ జట్ల మధ్య క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్ ఉత్కంఠంగా సాగింది. మ్యాచ్ సమయానికి చెరో జట్టు రెండేసీ గోల్స్ కొట్టగా టై బ్రేకర్ నిర్వహించారు. ఈ టై బ్రేకర్‌లో వనపర్తి జట్టు 4–3 గోల్స్ తేడాతో మెదక్ జట్టుపై గెలుపొందింది. మరో క్వార్టర్‌ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో గద్వాల–ఆదిలాబాద్ జట్లు గోల్స్ చేయకపోవడంతో టై బ్రేకర్ నిర్వహించారు. గద్వాల జట్టు 3–1 గోల్స్ తేడాతో ఆదిలాబాద్ జట్టుపై గెలుపొంది సెమీస్‌లో ప్రవేశించింది.

సెమీఫైనల్ మ్యాచ్‌లు

మొదటి సెమీ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో మహబూబ్‌నగర్ వర్సెస్ వనపర్తి, రెండో సెమీస్‌లో గద్వాల వర్సెస్ కరీంనగర్ జట్లు తలపడనున్నాయి.

లీగ్ మ్యాచ్‌ల ఫలితాలు

అంతకుముందు జరిగిన లీగ్ మ్యాచుల్లో సిద్దిపేట జట్టు 2–1 గోల్స్ తేడాతో నల్గొండపై, మెదక్ జట్టు 2–0 గోల్స్ తేడాతో గద్వాల జట్టుపై, రంగారెడ్డి జట్టు 6–0 గోల్స్ తేడాతో సిద్దిపేట జట్టుపై, గద్వాల జట్టు 4–0 గోల్స్ తేడాతో వరంగల్ జట్టుపై విజయం సాధించాయి. వనపర్తి–ఆదిలాబాద్, మహబూబ్‌నగర్–కరీంనగర్ జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచుల్లో నిర్ణీత సమయంలో జట్లు గోల్స్ చేయకపోవడంతో డ్రాగా ముగిశాయి.

క్రీడలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట

క్రీడలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తున్నట్లు ఉమ్మడి జిల్లా ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షుడు, జిల్లా ఫుట్‌బాల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఎన్పీ వెంకటేశ్ అన్నారు. జడ్చర్లలో జరుగుతున్న రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ పురుషుల ఫుట్‌బాల్ టోర్నీలో శనివారం క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్వయంగా క్రీడాకారుడు అయినందున క్రీడలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. గ్రామీణస్థాయిలో క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించడానికి సీఎం కప్ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటవుతున్నట్లు తెలిపారు. వర్షం పడుతున్నప్పటికీ క్రీడాకారులు క్రీడాస్ఫూర్తితో ఆడడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఫుట్‌బాల్ అసోసియేషన్ సభ్యులు గజానంద్‌కుమార్, నాగేశ్వర్, నంద కిషోర్, జడ్చర్లకు చెందిన కృష్ణయ్య, మోయిన్, శ్రీనివాస్, శ్రీహరి, జేమ్స్, రామకృష్ణ, రాంరెడ్డి, నిరంజన్ పాల్గొన్నారు.

కాత్యాయని.. కనికరించమ్మా


ప్రత్యేక అలంకరణలో జోగుళాంబ అమ్మవారు


రథోత్సవంలో పాల్గొన్న ఈఓ దీప్తి

● అలంపూర్ ఆలయాల్లో కొనసాగుతున్న శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు
● ఆరోరోజు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అర్చకులు

అలంపూర్: దేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా శనివారం ఆరోరోజు జోగుళాంబ అమ్మవారు క్యాతాయని దేవిగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయంలోని ప్రత్యేక మండపంలో కొలువుదీరిన కాత్యాయనిదేవిని అర్చకులు విశేష పూజలతో ఆరాధించారు. కొలువు, కుమారి, సువాసిని పూజలతో పాటు దర్బారు సేవ, మంత్ర పుష్పములతో పూజించారు. అనంతరం మహా మంగళహారతినిచ్చారు. దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఆరోరోజు జోగుళాంబ అమ్మవారిని కాత్యాయనిదేవిగా భక్తులు పూజిస్తారని.. వ్యాఘ్రవాహిణిగా(పులిని వాహనంగా ధరించి) భక్తులకు దర్శనమిస్తుందని అర్చకులు వివరించారు. మాతను ఆరాధించడంతో అనుష్టానపరులకు అతీత శక్తులు ప్రాప్తిస్తాయని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసంగా పేర్కొన్నారు. అలాగే జోగుళాంబ అమ్మవారి ఆలయంలో కుంకుమార్చనలు, సహస్ర నామ అర్చన, చండీహోమాలు, నవావరణ అర్చనలు విశేషంగా జరిగాయి. అమ్మవారిని దర్శించుకోడానికి భక్తులు పెద్దసంఖ్యలో తరలివచ్చారు. సాయంత్రం అమ్మవారి రథోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు.


అమ్మవారి ఆలయంలో మహబూబ్‌నగర్ కలెక్టర్ విజయేందిర బోయి

దర్శించుకున్న మహబూబ్‌నగర్ కలెక్టర్..

అలంపూర్ ఆలయాలను మహబూబ్‌నగర్ కలెక్టర్ విజయేందిర బోయి కుటుంబ సమేతంగా శనివారం దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు, అర్చకులతో పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా జోగుళాంబ, బాలబ్రహ్మేశ్వర స్వామి ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అర్చకులు శేషవస్త్రంతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి వేద ఆశీర్వచనం పలికారు.

పర్యాటకరంగ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం



జెడ్పీసెంటర్ (మహబూబ్‌నగర్): జిల్లాలో పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్‌నాయక్ అన్నారు. శనివారం ప్రపంచ పర్యాటక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా పర్యాటక శాఖ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్‌లోని మీటింగ్ హాల్‌లో నిర్వహించిన వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో అనేక దర్శనీయ స్థలాలు, పర్యాటక ప్రదేశాలు ఉన్నాయని, ప్రత్యేకించి నల్లమల అటవీ ప్రాంతం, జూరాల ప్రాజెక్టు, పిల్లలమర్రి, సోమశిల, కోయిల్‌సాగర్, సరళసాగర్, జోగుళాంబ శక్తిపీఠం, కురుమూర్తి, మన్యంకొండ వంటి ప్రసిద్ధ ఆలయాలు, దర్శనీయ స్థలాలు ఉన్నాయన్నారు. అలాగే సంస్థానాధీశులు కట్టించిన అనేక కోటలు, ప్రకృతి రమణీయ స్థలాలు, వ్యూ పాయింట్స్ సైతం అనేకం ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. పర్యాటక ప్రదేశాల ద్వారా ప్రాచీన చరిత్ర, వారసత్వ సంపద, సంస్కృతి భావితరాలకు తెలుస్తుందన్నారు. పర్యాటక ప్రదేశాలలో స్వచ్ఛత, పరిశుభ్రత పట్ల అవగాహన కల్పించాలని, పర్యాటక ప్రాంతాలు స్వచ్ఛంగా, పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే ఎక్కువ మంది వస్తారన్నారు. జిల్లా పర్యాటకశాఖ అధికారి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రమైన పిల్లలమర్రిని ఇటీవల ప్రపంచ సుందరీమణులు సందర్శించారని, బతుకమ్మ ఉత్సవాల్లో భాగంగా పర్యాటక కేంద్రం పిల్లలమర్రిలో ఈ నెల 22న బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించామన్నారు. అనంతరం బాలకేంద్రం విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. టీఎస్ఎస్ కళాకారులు మహబూబ్‌నగర్ పర్యాటకంపై పాటలు పాడి అలరించారు. ఉపన్యాస, వ్యాసరచన, చిత్రలేఖన పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు జ్ఞాపికలు, సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో డీఐఈఓ కౌసర్ జహాన్, జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ అధికారి జరీనాబేగం, పౌర సరఫరాల అధికారి శ్రీనివాస్, పౌర సరఫరాల డీఎం రవి నాయక్, గిరిజన అభివృద్ధి అధికారి జనార్దన్, టీఎన్‌జీఓ అధ్యక్షుడు రాజీవ్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నగల దుకాణంలో చోరీ

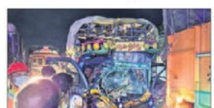
● గోడకు కన్నం వేసిన దొంగలు
● 7 కేజీల వెండి, తులంన్నర బంగారం అపహరణ


నగల దుకాణం వెనుక భాగంలో రంధ్రం చేసిన దొంగలు

మక్తల్: గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు జువెలర్స్‌లో దొంగతనానికి పాల్పడిన ఘటన పట్టణంలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలు.. పట్టణంలో బస్టాండ్ సమీపంలోని మహాలక్ష్మి జువెలర్స్‌లో షాపు వెనుక భాగం గోడకు రంధ్రం చేసి లాకర్లలోని 7 కేజీల వెండి, తులంన్నర బంగారం, రూ.30 వేల నగదును దొంగలు దోచుకెళ్లారు. అదే విధంగా పక్కన ఉన్న పానీపూరి షాపులో రూ.6 వేలు నగదు ఎత్తుకెళ్లారు. శనివారం ఉదయం షాపుల యాజమానులు షాపు తెరిచి చూడగా దొంగతనం జరిగినట్లుగా గుర్తించారు. జువెలర్స్ యాజమాని రఘు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సీఐ రాంలాల్, ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి, నారాయణపేట క్లూటీం ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని దర్యాప్తు చేపట్టారు. జువెలర్స్ యాజమాని రఘు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్‌ఐ తెలిపారు. పట్టణంలో వరుస దొంగతనాలు జరుగుతుండటంపై ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరి దుర్మరణం

● మరొకరికి తీవ్ర గాయాలు
● అడ్డాకుల వద్ద హైవేపై లారీని ఢీకొట్టుకున్న ట్రాలీ ఆటో
● యజమాని సహా 48 గొర్రె పొట్టేళ్ల మృతి


ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జయిన ట్రాలీ ఆటో క్యాబిన్


ఆది నారాయణ (ఫైల్)

అడ్డాకుల: అడ్డాకుల శివారులోని 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందగా.. ఆటో డ్రైవర్ తీవ్రంగా గాయపడిన ఘటన శనివారం తెల్లవారుజామున చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. ఏపీలోని సత్యసాయి జిల్లా చెన్నకొత్తపల్లి మండలం దామాజుపల్లికి చెందిన ఆది నారాయణ(62) గొర్రె పొట్టేళ్లను పెంచాడు. దసరా పండగ సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో వాటిని అమ్ముకోవాలని ట్రాలీ ఆటోలో 84 గొర్రె పొట్టేళ్లను ఎక్కించుకుని శుక్రవారం డ్రైవర్ కమతం కాటమయ్యతో కలిసి హైదరాబాద్‌కు బయలు దేరాడు. మార్గమధ్యంలో అడ్డాకుల శివారులోని శివయాదవ్ హోటల్ సమీపంలో తెల్లవారుజామున ముందు వెళ్తున్న రాజస్థాన్ లారీని వెనుకనుంచి ట్రాలీ ఆటో ఢీకొట్టుకుంది. దీంతో ఆటో క్యాబిన్ నుజ్జునుజ్జవడంతో ఇద్దరు అందులోనే ఇరుక్కుపోయారు. ఎడమ వైపు కూర్చున్న ఆది నారాయణ దుర్మరణం చెందాడు. ఆటో డ్రైవర్ కమతం కాటమయ్య అందులో ఇరుక్కుపోగా పోలీసులు అతి కష్టం మీద బయటకు తీశారు. ప్రమాదంలో అతని కాలు విరిగింది. ప్రమాద ఘటనతో రోడ్డుపై చాలాసేపు ట్రాఫిక్ నిలిచి పోయింది. టోల్‌ప్లాజా సిబ్బందితో కలిసి పోలీసులు ఆటోను రోడ్డు పక్కకు తీశారు. తీవ్రంగా గాయపడిన ఆటో డ్రైవర్‌ను అంబులెన్స్‌లో జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఆది నారాయణ మృతదేహాన్ని జిల్లా ఆస్పత్రి మార్చురీకి తీసుకెళ్లారు. మృతుడికి భార్య ఆదెమ్మ, ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆటోలో 84 గొర్రె పొట్టేళ్లు ఉండగా ప్రమాదంలో 48 గొర్రె పొట్టేళ్లు మృతి చెందాయని, వాటి విలువ సుమారు రూ.5లక్షల వరకు ఉంటుందని మృతుడి కుమారుడు శివ తెలిపారు. ప్రమాద ఘటనపై శివ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్‌ఐ శ్రీనివాస్ తెలిపారు.



రన్నరప్‌గా పాలమూరు

జనగాంలో శనివారం ముగిసిన రాష్ట్రస్థాయి అండర్–19 స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్‌లో ఉమ్మడి జిల్లా బాలుర జట్టు మెరుగైన ప్రతిభ కనబరిచి టోర్నీలో రన్నరప్‌గా నిలిచింది.
– మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు

ఏటీసీలో కార్పొరేట్ స్థాయి శిక్షణ


ఏటీసీ సెంటర్‌లో పూజలు చేస్తున్న కలెక్టర్ విజయేందిర, ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి తదితరులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: నూతనంగా ప్రారంభించిన ఏటీసీ సెంటర్‌లో విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ స్థాయి విద్య, శిక్షణ అందించనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి అన్నారు. శనివారం జిల్లాకేంద్రంలోని మెట్టుగడ్డ వద్ద ఉన్న ఐటీఐ కళాశాలలో రూ.6.76 కోట్ల వ్యయంతో నిర్మించిన నూతన ఏటీసీ సెంటర్‌ను ఆన్‌లైన్ ద్వారా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రారంభించగా.. నేరుగా కలెక్టర్ విజయేందిర, ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది స్కిల్స్ ఉన్న యువత అవసరం ఉందని, కానీ, ఆ స్థాయిలో యువత అందుబాటులో లేరన్నారు. ఇందులో భాగంగా అవసరమైన స్కిల్స్ ఉన్న యువతను సిద్ధం చేసేందుకు ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 65 అడ్వాన్స్ ట్రైనింగ్ సెంటర్లను ప్రారంభించిందన్నారు. ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన దీన్ని స్కిల్ యూనివర్సిటీకి అనుసంధానం చేస్తామన్నారు. ఇక్కడ శిక్షణ తీసుకుంటున్న యువతకు వచ్చే సంవత్సరం నుంచి రూ.2 వేల స్టైఫండ్ కూడా ఇస్తామని, ఖర్చుతో కూడుకున్న బీటెక్ లాంటి కోర్సుల ద్వారా వచ్చే శిక్షణ నేరుగా ఏటీసీ సెంటర్ ద్వారా పొందేందుకు అవకాశం లభిస్తుందన్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న కంపెనీలు ఇక్కడ చదివిన విద్యార్థులను రిక్రూట్ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో మైనార్టీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఒబేదుల్లా కొత్వాల్, ముడా చైర్మన్ లక్ష్మణ్‌యాదవ్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అనిత, మధుసూదన్ రెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్ శాంతయ్య, ఆనంద్‌గౌడ్, సిరాజ్‌ఖాద్రీ, అజ్మత్‌అలీ, సాయిబాబ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హైవేపై తప్పిన ప్రమాదం

● ట్యాంకర్‌ను ఢీకొన్న బొలెరో
● ఆరుగురికి తీవ్ర గాయాలు

ఎర్రవల్లి: 44వ జాతీయ రహదారిపై ఆగి ఉన్న ట్యాంకర్‌ను బొలెరో ఢీ కొట్టడంతో ఆరుగురికి తీవ్ర గాయాలైన ఘటన చోటు చేసుకుంది. కోదండాపురం ఎస్సై మురళి కథనం ప్రకారం.. ఘట్కేసర్ నుంచి తొమ్మిది మంది కూలీలతో బొలెరో బెంగళూరుకు వెళ్తుంది. శుక్రవారం అర్ధరాత్రి జాతీయ రహదారిపై వేముల స్టేజీ సమీపంలో వెళ్తుండగా.. బొలెరో బ్రేక్‌డౌన్ కావడంతో రోడ్డు పక్కన ఆగి ఉన్న ట్యాంకర్‌ను అదుపు తప్పి వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో బొలెరోలో ప్రయాణిస్తున్న ఆరుగురికి తీవ్ర గాయాలు కాగా.. కర్నూల్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రమాద సమయంలో బొలెరో వెనకాలే 40మంది ప్రయాణికులతో వస్తున్న ఓ ప్రైవేట్ ట్రావెల్ బస్సు అదుపు తప్పి రోడ్డు కింద పల్టీ కొట్టడంతో అందులోని ప్రయాణికులంతా తేలికపాటి గాయాలతో బయటపడినట్లు తెలిపారు. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు ఘటనపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.


ప్రమాదానికి కారణమైన ట్యాంకర్

గుండెకు అండగా ఉందాం

DON'T MISS A BEAT రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

■ హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

■ ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్ని అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పూ తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

■ డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన డేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

■ నివారణ చాలా సింపుల్... అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకుకూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

■ గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిధూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.

■ మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాథమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

■ అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళలలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

■ చివరగా...

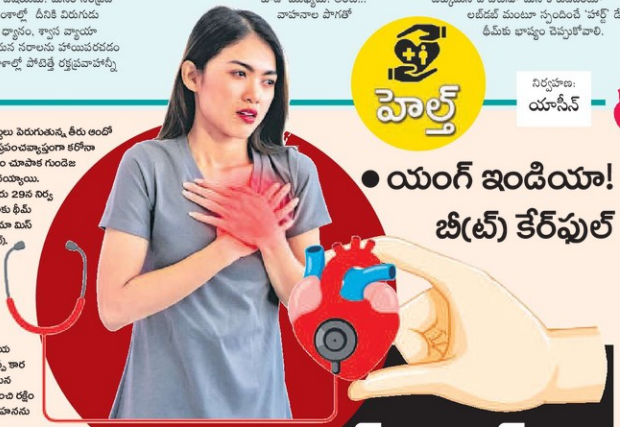
మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవిత కాలం పాటు సంస్పదిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్' డే థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

హెల్త్

నిర్వహణ: యాసీన్

● యంగ్ ఇండియా! బీ(ట్) కేర్‌ఫుల్

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!



ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 - 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్య తరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.



ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..

● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E - ఈక్వల్ M - మ్యారేజ్ I - ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లిదండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెల్లిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి చోద్యమంటూ విచారపడింది.

> మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానిక్కూడా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్జేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.



నృత్యార్చనం

నవశక్తి

"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడలోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది. విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవరాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాద్, బదిరీనాద్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల, వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– **నిర్మలారెడ్డి**, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి